هوشمندکنگ سفلی، علیرضا؛ معینی زاده، مجید؛ طباطبایی، سیدمحمدصالح (۱۳۹۹). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق بررسی نقش عفو و گذشت و سپاسگزاری.
پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۰(۱)، ۱۹-۵.
DOI: 10.22067/tpccp.2020.39360

پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق بررسی نقش عفو و گذشت و سپاسگزاری

علیرضا هوشمند کنگ سفلی [1]، مجید معینی زاده [2]، سید محمد صالح طباطبایی [3]

تاریخ دریافت: ۹۸/۱۱/۳۰ تاریخ پذیرش: ۹۹/۶/۲۰ نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

هدف: در دهه‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌گرا به عنوان یک روش تأثیرگذار در حیطه روان‌شناسی قلمداد گردیده است. در این بین عفو و گذشت و سپاسگزاری که موجب افزایش سطح سلامت روانی، جسمی و سازگاری اجتماعی افراد می شود، مورد نظر روان شناسان بوده است. لذا پژوهش حاضر بر آن است که تا چه حد عفووگذشت و سپاسگزاری می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی افراد را پیش‌بینی کند.

روش: پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد بوده است که از بین آن ها ۲۱۱ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب گردیده است. به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس عفووگذشت هارتلند، پرسشنامه سپاسگزاری و مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان داد که عفووگذشت و سپاسگزاری با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان رابطه مثبت و معناداری دارد. عفووگذشت و سپاسگزاری روی هم رفته توانسته‌اند ۰/۳۰۴ از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند. با توجه به نتایج پژوهش متغیرهای سپاسگزاری (بتای برابر با ۰/۳۴۵) و عفووگذشت (بتای برابر با ۰/۳۰۶) به ترتیب نقش مؤثری در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان ایفا نموده اند.

واژه های کلیدی: عفو و گذشت، سپاسگزاری، بهزیستی روان‌شناختی

---

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد، hoshmand.alireza@mail.um.ac.ir
۲. استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، (نویسنده مسئول)، moeinizadeh@ferdowsi.um.ac.ir
۳. دانشجوی کارشناسی روان شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد

مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌گرا[1] به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تحولات در حوزه روان‌شناسی معاصر به شمار می‌رود که به‌جای متمرکز شدن بر آسیب‌شناسی روانی و ناهنجاری‌ها به سمت موضوعاتی همچون عواطف و هیجانات مثبت، معنویت، خلاقیت و افزایش و بهبود بهزیستی روان‌شناختی معطوف گردیده است (Soltani Benavandi, Khezri Moghadam, & Baniasadi, 2017). محققان حوزه‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر به انکار وجود مشکلات نمی‌پردازند بلکه آن‌ها را با جریان‌های مثبت ازجمله امید، شجاعت، بهزیستی، شکوفایی و احساسات مثبت مکمل زندگی می‌دانند (Dewaele, Chen, Padilla, & Lake, 2019). در دهه‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان یکی از موضوعات تأثیرگذار توجه زیادی را به خود جلب نموده است (Abad, Kheyroddin, & Khosroshahi, 2012) و به افزایش سطح سلامت روان و بالفعل نمودن استعدادهای فردی توجه بسیاری داشته است و از ظرفیت‌های مثبت انسان به‌عنوان سپری در برابر اختلالات نیز بهره‌مند شده است (Robbins, 2008). یکی از زمینه‌هایی که روان‌شناسی مثبت‌گرا در سطح ذهنی و روان‌شناختی به آن پرداخته، بهزیستی روان‌شناختی[2] است (Slade, 2010). در دهه ۱۹۶۰ تحقیقات تجربی در زمینه‌ی بهزیستی روان‌شناختی به دلیل علاقه به ترسیم کیفیت زندگی، در آمریکا آغاز شد. از آن زمان به بعد مطالعه علمی بهزیستی روان‌شناختی گسترش فراوانی یافت (Ryff, Singer, & Dienberg Love, 2004). بهزیستی روان‌شناختی در لغت به معنای رضایت، سلامتی و موفقیت است و نیز منجر به تجربه و عملکرد مطلوب فرد در زندگی می‌گردد (Deci & Ryan, 2008). روان‌شناسی بالینی برای درک بهتر بهزیستی روان‌شناختی فرمول‌هایی را ارائه می‌دهد که می‌توان به مفهوم خودشکوفایی مازلو، انسان کارآمد راجرز و مفهوم بلوغ در نظریه آلپورت اشاره کرد. اگرچه در ادبیات سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی را معادل عدم وجود بیماری تلقی می‌کنند (Ryff, 1995)، اما باید این موضوع را یادآوری کرد که بهزیستی روان‌شناختی به معنای عدم وجود بیماری نیست (Ryan & Deci, 2001)، بلکه بهزیستی روان‌شناختی کیفیت تجربه‌شده زندگی و انعکاس کننده عملکرد و تجربه روان‌شناختی مطلوب فرد از زندگی خود است (Parvaneh, Momeni, Parvaneh, & Karimi, 2015). افرادی که سطح بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند به‌طور عمده هیجانات مثبت‌تری را تجربه می‌کنند و از حوادثی که در طول زندگی برایشان اتفاق می‌افتد ارزیابی مثبتی دارند (Ebrahimabad & Mamizade, 2018). این افراد معمولاً از رشد هیجانی کافی و کارکرد مثبت روان‌شناختی برخوردار هستند (Sadoughi & Hesampour, 2018). در واقع بهزیستی

1. Positive Psychology
2. Psychological Well-Being

روان‌شناختی موجب ارزیابی عاطفی و شناختی مطلوب افراد از زندگی می‌شود (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). یکی از مهم‌ترین مدل‌هایی که بهزیستی روان‌شناختی را مفهوم‌سازی و عملیاتی کرده، مدل چندبعدی ریف است که مطابق با این مدل، بهزیستی روان‌شناختی از شش بعد خویشتن پذیری[1]، هدف زندگی[2]، رشد فردی[3]، روابط مثبت[4]، تسلط بر محیط[5] و حس خودمختاری[6] تشکیل‌شده است (Ahadi, Setoudeh, & Habibi, 2013). امروزه در کنار پیشرفت‌های انسان در حوزه‌های مختلف ازجمله فن‌آوری، اجتماعی و اقتصادی نابسامانی‌های روان‌شناختی هم در حال گسترش است و ما انسان‌ها علاوه بر نیازهای فیزیولوژیک به نیازهای عاطفی، مذهبی و اخلاقی نیز نیازمندیم. همچنین برای داشتن زندگی سالم باید بتوانیم علاوه بر ارضای این نیازها، تعادل بین آنها را نیز ایجاد کنیم (Saraii, Amirshahi, Jouybari, & Sanagoo, 2017). با توجه به این‌که یکی از رسالت‌های اصلی پیامبران که در طول تاریخ شاهد آن بوده‌ایم، رشد و پرورش معیارهای اخلاقی در میان افراد جامعه بوده است و با توجه به اینکه علم و پیشرفت بدون اخلاق و معنویت موجب تنزل مقام انسانیت می‌شود، بنابراین مباحث اخلاقی از مهم‌ترین خاستگاه‌های پژوهش‌های روان‌شناختی است. در این میان می‌توان به عفووگذشت و سپاسگزاری که به‌عنوان مؤلفه‌های اخلاقی موجب افزایش سطح سلامت روانی، جسمی و تقویت سازگاری اجتماعی فرد می‌شود و از اهمیت بالایی برخوردار است، اشاره کرد (Bozorgi, 2017). در دهه‌های گذشته تحقیقات زیادی درزمینه عفووگذشت انجام‌شده است که نشان دهنده‌ی تمرکز روان‌شناسی بر دو حوزه‌ی درمان و رشد فردی است (Khodabakhsh & Kiani, 2013). عفووگذشت را می‌توان به‌عنوان یک فرایند درون فردی و میان فردی توصیف کرد(Eaton, Struthers, & Santelli, 2006)، که می تواند منجر به رها کردن عواطف، شناخت و رفتارهای منفی ازجمله خشم و پرخاشگری در مقابل بی‌عدالتی و ظلمی که در حق وی شده است، گردد (Rye & Pargament, 2002). درواقع عفو و گذشت عملی است که به‌طور آزادانه توسط فرد انتخاب می‌شود (Baskin & Enright, 2004) اما به معنای آشتی کردن با آن شخص نیست بلکه فرد می‌تواند شخص را مورد عفووگذشت قرار دهد و از طرفی رابطه‌اش را به‌طور کامل با او قطع کند (Wade & Worthington Jr, 2005). تغییرات انگیزشی حاصل از عفووگذشت که به‌قصد رفتار تلافی‌جویانه نسبت به آن شخص بروز کرده بود، نهایتاً منجر به کنترل خشم و برانگیختگی کم‌تر فرد می‌شود (Khodabakhsh & Kiani, 2013).

---

1. Self-acceptance
2. Purpose in life
3. Personal growth
4. Positive relations
5. Environmental mastery
6. Autonomy

یکی از جدیدترین تحقیقات در زمینه‌ی نقش عفووگذشت بر بهزیستی روان‌شناختی، نتایجی بود که نشان داد که هر چه یک نوجوان توانایی بیشتری در بخشش چیزهایی که آنان را آزار می‌دهد داشته باشد، از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهد بود. نتایج این تحقیق حاکی از آن بود که بخشش وگذشت می‌تواند تأثیر مثبتی در خوشبختی، بهزیستی معنوی و بهزیستی ذهنی افراد داشته باشد (Wulandari & Megawati, 2020)، در تحقیقی دیگر که به بررسی تاثیر عفووگذشت بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر هند، صورت گرفت نتایج نشان داد که هرچه میزان عفووگذشت در میان دانشجویان بیشتر باشد، سطح بهزیستی روان‌شناختی بالاتر خواهد بود (Singh & Sharma, 2018)، در تحقیقی که از درمان مبتنی بر عفووگذشت برای بالابردن سطح بهزیستی روان‌شناختی در میان نوجوانان و بزرگسالان آسیب دیده استفاده شده بود نتایج نشان داد که عفووگذشت می‌تواند سبب افزایش ابعاد مختلف بهزیستی روان‌شناختی شود (Akhtar & Barlow, 2018)، همچنین در تحقیق دیگر که بر روی والدین مطلقه انجام گرفت نتایج نشان داد که طلاق ممکن است باعث ایجاد ناامیدی، نارضایتی و انزوای افراد شود، امری که به‌نوبه خود کاهش بهزیستی روان‌شناختی را در میان این افراد در پی دارد، اما بهرحال افرادی که توانایی بالایی در بخشش وگذشت داشتند و همسر سابق خود را مورد عفووگذشت قرار داده بودند از سلامت و بهزیستی روان‌شناختی بیشتری برخوردار بودند (Yárnoz-Yaben, 2016)، در تحقیقی دیگر که تاثیر عفووگذشت بر بهزیستی روان‌شناختی را در میان کودکان مورد بررسی قرار داد نتایج حاکی از آن بود که کودکانی که توانمندی عفووگذشت بیشتری در روابط با همسالان خود دارند سطح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی را تجربه می‌کنند (Van der Wal, Karremans, & Cillessen, 2016)، در تحقیق دیگر که به بررسی تاثیر عفووگذشت بر سلامت جسمی، بهزیستی روان‌شناختی و طول عمر پرداخته شده بود نتایج نشان داد که افزایش عفووگذشت سبب سلامت جسمی، افزایش بهزیستی روان‌شناختی و طول عمر می‌گردد (Norman, 2017)، همچنین نتایج تحقیق دیگر که تاثیر عفووبخشش بر استرس و سلامت را مورد بررسی قرار داده بود نتایج نشان داد که افراد دارای سبک مقابله‌ای عفووبخشش استرس کم‌تری را نسبت به افراد دیگر تجربه می‌کنند و درنتیجه این افراد از سلامت جسمی و روان‌شناختی بهتری برخوردار هستند(L. L. Toussaint, Shields, & Slavich, 2016).

علم روان‌شناسی بیش از دو دهه است که متمرکز بر موضوع سپاسگزاری است، موضوعی که اهمیت زیادی بر کارکرد روان‌شناختی انسان دارد (Mehrinejad A, 2012). سپاسگزاری را می‌توان به‌عنوان یک حس شکرگزاری یا شادی در پاسخ به منفعتی که دریافت کرده‌ایم، تعریف کرد. حال این منفعت خواه یک مزیت ملموس از یک شخص خاص و یا یک‌لحظه خاطره‌انگیز از زیبایی‌های طبیعت باشد (Froh,

Yurkewicz, & Kashdan, 2009) همچنین سپاسگزاری را می‌توان به‌عنوان یک فضیلت یا یک حالت عاطفی توصیف کرد. از دیدگاه فلسفه و الهیات، سپاسگزاری به‌عنوان یک نیروی انسانی تلقی می‌گردد (Froh, Sefick, & Emmons, 2008) نیرویی در انسان که سبب می گردد تا منفعتی را که دریافت کرده است، بازگرداند (Lazarus & Lazarus, 1994) امری که نه‌تنها باعث افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی فرد می‌شود بلکه برای کل جامعه بشری مفید و سودمند است (Froh et al., 2008). آموزش سپاسگزاری اخیراً نشان داده است که می‌تواند پایه‌ی درمانی قدرتمندی برای کاهش مسائل روان‌شناختی باشد و همچنین تلاش‌هایی که در دهه‌ی اخیر برای ادغام آموزش سپاسگزاری و مداخلات بالینی صورت گرفته است، موجب بهبود عاطفه و دیگر نشانه‌های روان‌شناختی شده است (Shemshadi, Yazdi, & Banijamali, 2018).

در تحقیق که به بررسی رابطه بین سپاسگزاری، افسردگی و بهزیستی روان‌شناختی در میان پرستاران پرداخته شده بودنتایج نشان دادکه افزایش سپاسگزاری در میان پرستاران سبب افزایش بهزیستی روان‌شناختی آنان می‌گردد (Jun, Lee, & Lee, 2015)، در تحقیقی دیگر که تاثیر مداخله آموزشی سپاسگزاری را بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان هندی مورد مطالعه قرار داد، نتایج نشان داد که افزایش میزان سپاسگزاری سبب ارتقای بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (Khanna & Singh, 2016)، همچنین در تحقیقی دیگر که تاثیر سپاسگزاری، امید، خوش بینی و رضایت از زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی را مورد بررسی قرار داد نتایج نشان داد که هرچه میزان سپاسگزاری در افراد بالاتر باشد میزان بهزیستی روان‌شناختی بالاتر خواهد بود (Kardas, Cam, Eskisu, & Gelibolu, 2019)، نتایج یک تحقیق که به مدت دو هفته بر روی افراد افسرده صورت گرفت، حاکی از آن بود که احساس قدردانی روزانه با بهزیستی روان‌شناختی همراه بوده است به صورتی که افزایش میزان احساس قدردانی در یک روز کاهش میزان افسردگی را به دنبال داشت، بنابراین احساس قدردانی روزانه به افراد کمک می‌کند تا در برابر تجربیات استرس‌زای زندگی از بهزیستی روان‌شناختی بیشتری برخوردار باشند (Nezlek, Krejtz, Rusanowska, & Holas, 2019)، همچنین نتایج تحقیقی دیگر در زمینه سپاسگزاری نشان داد که سپاسگزاری می تواند در همه سنین نیز وجود داشته باشد اما با افزایش سن میزان آن بیشتر خواهد شد و این عامل سبب احساسات مثبت در فرد و در نتیجه افزایش بهزیستی روان‌شناختی خواهد شد(Chopik, Newton, Ryan, Kashdan, & Jarden, 2019)، در تحقیقی که به پیش بینی وقایع مثبت زندگی و تاثیر آن بر افسردگی بر مبنای سپاسگزاری و معنا در زندگی پرداخته بود نتایج حاکی از آن بود که سپاسگزاری موجب ایجاد وقایع مثبت در زندگی می‌گردد و این امر سبب کاهش میزان افسردگی در طول زندگی خواهد شد (Disabato, Kashdan, Short, & Jarden, 2017)، در

این راستا نتایج تحقیقی دیگر که تاثیر سپاسگزاری را بر افسردگی مورد بررسی قرار داده بود، نشان داد که سپاسگزاری از طریق بازبینی مثبت و ایجاد احساسات مثبت سبب کاهش افسردگی خواهد شد (Lambert, Fincham, & Stillman, 2012)، همچنین در یکی دیگر از تحقیقات که تاثیر سپاسگزاری را بر میزان استرس دانشجویان پرستاری مورد سنجش قرار داده بود حاکی از آن بود که هرچه میزان سپاسگزاری در دانشجویان افزایش یابد، استرس کم تری را تجربه خواهند کرد و درنتیجه از سلامت بهتری برخوردار خواهند بود (Moon & Jung, 2020).

بنابراین با توجه به اهمیت و نقش پررنگی که مؤلفه‌های اخلاقی در سطح سلامت روانی انسان دارند، لازم است دو عامل عفووگذشت و سپاسگزاری مورد بررسی و پژوهش بیشتری قرار گیرد. ازاین‌رو پژوهش حاضر به دنبال پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق بررسی نقش عفووگذشت و سپاسگزاری در میان دانشجویان می‌باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی- همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد در تمامی مقطع‌های تحصیلی در سال ۹۷-۹۸ تشکیل داده بود. نمونه‌گیری به روش در دسترس و به‌صورت داوطلبانه انجام شد، بدین‌صورت که به دانشکده‌های مختلف دانشگاه فردوسی مشهد مراجعه گردید و به‌صورت تصادفی پرسشنامه‌ها را در بین افراد پخش نموده و از آنان درخواست گردید با دقت لازم به گزینه‌ها جواب داده و آن را تکمیل نمایند. این روند کاملاً به‌صورت داوطلبانه انجام گردیده است. حجم نمونه شامل ۲۱۱ نفر بوده است که بر اساس جدول مورگان و همچنین به‌کارگیری فرمول کوکران انتخاب شده است. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها و انجام رگرسیون گام‌به‌گام با استفاده از نسخه ۲۵ نرم‌افزار SPSS انجام گردید. ابزارهای مورداستفاده در این پژوهش عبارت‌اند از: مقیاس عفو و گذشت هارت لند[1]، سپاسگزاری[2] و بهزیستی روان‌شناختی ۵۴ گویه ریف.

ابزار

مقیاس عفو و گذشت هارت لند (HFS)

این مقیاس دارای ۱۸ گویه است که میزان عفو را در سه زمینه عفو در جهت خود، دیگران و موقعیت می‌سنجد. سؤالات این پرسشنامه بر روی طیف ۷ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. بر اساس پژوهش

1. HFS
2. GQ_6

تامپسون و همکاران (Thompson et al., 2005)، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس هارتلند را ۰/۷۹ و اعتبار این آزمون را با آزمون مائوگر ۰/۷۱ گزارش کردند. در ایران نیز ضریب آلفای کرونباخ این ابزار برای کل مقیاس ۰/۷۷ گزارش‌شده است و به‌منظور تبیین روایی مقیاس عفو هارت لند، ضریب همبستگی بین این مقیاس با پرسشنامه عفو خود و دیگران مائوگر مورد سنجش قرار گرفت که ۰/۶۲ به دست آمد (Bozorgi, 2017).

مقیاس سپاسگزاری (GQ_6)

پرسشنامه‌ی سپاسگزاری توسط مک‌کلاف و وایت‌ویلایت (McCullough & van Oyen Witvliet, 2002) ساخته‌شده است. این پرسشنامه خودگزارش‌دهی، تفاوت‌های فردی در گرایش به تجربه‌ی سپاسگزاری روزانه را در شش ماده و با ۷ درجه لیکرت (۱ = به‌شدت مخالف تا ۷ = به‌شدت موافق) ارزیابی می‌کند. ضریب پایایی حاصل از روش باز آزمایی در پژوهش مک‌کلاف و وایت‌ویلایت (McCullough & van Oyen Witvliet, 2002) در یک‌فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۲ و روایی این مقیاس از طریق همبستگی با پرسشنامه موازی سپاسگزاری ۰/۵۸ بود و مطلوب گزارش گردید. در ایران نیز میزان اعتبار این پرسشنامه به روش همبستگی سپاسگزاری با پرسش‌های خودگزارش‌دهی شکر، ۰/۴۳ بود و مناسب ارزیابی‌شد. همچنین میزان پایایی مربوط به آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۶۴ بود (Bozorgi, 2017).

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف

این پرسشنامه به منظور سنجش بهزیستی روان‌شناختی توسط ریف (Ryff, 1980) در ۵۴ ماده و شش بعد تهیه و تنظیم گردیده است. ضریب آلفای کرونباخ در زیرمجموعه‌ای بهزیستی روان‌شناختی عبارت بود از: (خودمختاری ۰/۸۹، رشد شخصی ۰/۸۹، روابط مثبت با دیگران ۰/۹۰، زندگی هدفمند ۰/۹۱، پذیرش خود ۰/۸۶، تسلط بر محیط ۰/۸۶). همچنین ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه حاضر ۰/۹۵ به دست آمد که نشان می‌دهد این پرسشنامه از پایایی مناسبی برخوردار بوده است. در پژوهش‌های داخلی که توسط اخباراتی (Ekhbarati, 2016)، انجام گردید روایی محتوایی، صوری و ملاکی این پرسشنامه را مناسب ارزیابی نموده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در این پژوهش برای پرسشنامه ۵۴ سؤالی، بالای ۰/۷۵ اعلام گردید.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی و دموگرافیک شامل تعداد زنان و مردان به تفکیک مقطع تحصیلی در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱:آماره‌های توصیفی زنان و مردان به تفکیک مدرک تحصیلی

تحصیلات	جنسیت	فراوانی	درصد	درصد اعتباری	درصد تراکمی
لیسانس	مرد	۸۳	۴۲/۶	۴۲/۶	۴۲/۶
	زن	۱۱۲	۵۷/۰۴	۵۷/۰۴	۱۰۰
	کل	۱۹۵	۱۰۰	۱۰۰	---
فوق لیسانس	مرد	۵	۳۳/۳	۳۳/۳	۳۳/۳
	زن	۱۰	۶۶/۷	۶۶/۷	۱۰۰
	کل	۱۵	۱۰۰	۱۰۰	---
دکترا	مرد	۱	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰

یافته‌های جدول ۱ بیانگر آن است که در پژوهش حاضر ۱۲۲ زن ۵۷/۸۱ درصد و ۸۹ مرد ۴۲/۱۸ درصد حضور داشتند که در مقاطع مختلف مشغول به تحصیل بوده‌اند و جزئیات آن در جدول ۱ قابل‌مشاهده است.

جدول ۲: ضرایب همبستگی بین عفو و گذشت، سپاسگزاری و بهزیستی روانی

متغیرها	همبستگی	عفووگذشت	سپاسگزاری	بهزیستی روان‌شناختی
عفووگذشت	همبستگی پیرسون	۱	---	---
	ضریب معنی‌داری			
سپاسگزاری	همبستگی پیرسون	۰/۴۳**	۱	---
	ضریب معنی‌داری	۰,۰۰۱		
بهزیستی روان‌شناختی	همبستگی پیرسون	۰/۴۵**	۰/۴۷**	۱
	ضریب معنی‌داری	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	
ضریب معناداری		P**<۰/۰۰۱	P*<۰/۰۵	

یافته‌های جدول ۲ بیانگر آن است که بین بهزیستی روان‌شناختی و سپاسگزاری و عفووگذشت رابطه معنادار مثبت وجود دارد، بدین معنی که هرچقدر سپاسگزاری و عفووگذشت افزایش داشته باشد، میزان بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان نیز بیشتر خواهد بود.

برای بررسی این موضوع که تا چه اندازه بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند عفووگذشت دانشجویان را پیش‌بینی کند، ابتدا استقلال خطاها (تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش‌بینی توسط مدل رگرسیون)

موردبررسی قرار گرفت. استفاده از رگرسیون در صورتی امکان‌پذیر است که فرضیه استقلال خطاها رد نشده و خطاها دارای همبستگی با یکدیگر نباشند. از سوی دیگر مقدار آزمون دوربین واتسون باید در بازه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشته باشد که در این آزمون ۱/۹۴۳ به‌دست‌آمده است. حال با توجه به عدد به‌دست‌آمده در آزمون دوربین واتسون می‌توان نتیجه گرفت که خطاها از یکدیگر مستقل بوده و بنابراین مدل رگرسیونی برای آزمون فرضیه‌ها قابل‌اجرا است، لذا تحلیل رگرسیون چند متغیری برای پیش‌بینی عفووگذشت مورداستفاده قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ ارائه‌شده است.

جدول ۳: خلاصه تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام

مدل	ضریب همبستگی چندگانه	مجذور ضریب همبستگی	مجذور تعدیل‌شده ضریب همبستگی	خطای انحراف از برآورد	دوربین واتسون
۱	۵۵۱/۰	۳۰۴/۰	۲۹۷/۰	۳۵۱۷۳/۱۰	۹۴۳/۱

یافته‌های جدول ۳ بیانگر این واقعیت است که ضریب همبستگی چندگانه بین عفو و گذشت و بهزیستی روان‌شناختی ۵۵۱/۰ است و عفو و گذشت با سپاسگزاری روی هم رفته ۳۰۴/۰ درصد از متغیر بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می کند.

جدول ۴: ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون

مدل	ضریب‌های غیراستاندارد		ضریب‌های استاندارد	نمره t	معنی‌داری
	B		بتا		
(ثابت)	۹۹/۸۴۲	۴/۹۰۳	ـــــ	۲۰/۳۶۲	۰/۰۰۰
سپاسگزاری	۰/۹۴۹	۰/۱۷۶	۰/۳۴۵	۵/۳۹۲	۰/۰۰۰
عفو و گذشت	۰/۲۸۸	۰/۰۶۰	۰/۳۰۶	۴/۷۷۸	۰/۰۰۰

یافته‌های جدول ۴ حاکی از آن است که از ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون برای بررسی مؤثرترین متغیر در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی مورد استفاده قرارگرفته است. در این میان سپاسگزاری با بتای استاندارد ۰/۳۴۵ در مقایسه با عفووگذشت نقش مثبت و موثرتری در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان ایفا نموده است و در نهایت عفو گذشت با بتای استاندارد ۰/۳۰۶ توانسته نقش موثری در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان ایفا نماید.

نتیجه

هدف از اجرای پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق بررسی نقش عفووگذشت و سپاسگزاری در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد بوده است. نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش نشان داد که بین مؤلفه‌های عفووگذشت و سپاسگزاری رابطه مثبت و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد. به عبارتی هرچه میزان عفووگذشت، در افراد بالاتر باشد، سطح بهزیستی روان‌شناختی نیز بالاتر خواهد بود. نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش با تحقیقات و پژوهش‌های مرتبط با مفهوم عفووگذشت و بهزیستی روان‌شناختی چن، هریس، ورتینگتون وندرویل (Chen, Harris, Worthington Jr, & VanderWeele, 2019)، وندروال و همکاران (Van der Wal et al., 2016)، سینگ و شارما (Singh & Sharma, 2018) و اختر و بارلو (Akhtar & Barlow, 2018) همسو بوده است. در تبین نتایج بدست آمده از تحقیق می توان به این موضوع اشار کرد که عفووبخشش دیگران می تواند به عنوان یکی از ویژگی‌ها و صفت‌های شخصیتی در انسان شناخته شود که همواره با تمرین در موقعیت‌های مختلف زندگی قابلیت رشد و پرورش آن برای ما مقدور است و با تعالی یافتن این صفت سلامت جسمی-روان شناختی افزایش می یابد. عفووگذشت ما در برابر تجاوز و خطاهای دیگران همچون سپری قدرتمند عمل می‌کند و سبب حفظ سلامت و بهزیستی روان‌شناختی ما در ابعاد مختلف می گردد ونهایتا منجر به افزایش طول عمر می‌گردد. افرادی که توانایی کم‌تری در عفووگذشت خطاهای دیگران دارند همواره ذهنشان درگیر افکار نشخوارکننده‌ای از عصبانیت، نفرت، انتقام و ناراحتی است و استعداد کم‌تری برای رهایی یافتن از این نوع افکار آزاردهنده دارند و نتیجه این نوع افکار، تجربه هیجانات مخرب و نامطلوبی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم است که سلامت ما را در زمینه‌های مختلف از جمله فشارخون ، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و کاهش سیستم ایمنی بدن تحت تاثیر قرار می دهد و مشکلات جبران ناپذیری را از خود به جای می‌گذارد، بنابراین تمرین عفووگذشت دیگران ما را قادر می‌سازد تا بتوانیم راهبردهای مقابله‌ای مثبت و مؤثرتری را در برابر خطاهای دیگران به کار ببریم تا اینگونه از میزان خشم و نارضایتی خود بکاهیم و هیجانات نامطلوب کم‌تری را تجربه کنیم و این نوع اقدامات به تدریج می تواند سبب افزایش و ارتقای بهزیستی ما در ابعاد مختلف شود (Norman, 2017; L. Toussaint, Shields, Dorn, & Slavich, 2016).

مطابق با یافته های تحقیق حاضر بین سپاسگزاری و بهزیستی روان‌شناختی نیز رابطه مثبت و معناداری وجود دارد به عبارتی هرچه میزان سپاسگزاری در افراد افزایش یابد، بهزیستی روان‌شناختی بالاتر خواهد بود که نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات جان و همکاران (Jun et al., 2015)، خانا و سینگ (Khanna & Singh, 2016)، کاردس و همکاران (Kardas et al., 2019)، نزلک و همکاران (Nezlek et al., 2019)،

وچوپیک و همکاران (Chopik et al., 2019) همسو بوده است. در تبیین نتایج فوق می‌توان به این موضوع اشاره کرد، افرادی که نمره بالایی در مقیاس سپاسگزاری می‌گیرند از این ظرفیت برخوردارند که در مقابل داشته‌ها و نعمت‌های اعطاشده خود شاکر باشند. این شکرگذاری و سپاسگزاری را مدیون بینشی هستند که آن‌ها را قادر ساخته است نعمت‌ها را در زندگی ببینند و از کنار آن‌ها به‌سادگی نگذرند. چنین انگاره و بصیرتی، مثبت اندیشی، احساس مثبت و امید به زندگی را در پی دارد. در مقابل اگر چنین بینش و دیدی به زندگی وجود نداشته باشد لاجرم فرد به سمت‌وسوی افسردگی گام بر خواهد داشت و زندگی را هرروز بدتر از قبل تجربه خواهد کرد. افرادی که دچار مالیخولیا و افسردگی می‌شوند لزوماً افرادی هستند که جنبه‌های منفی زندگی را برجسته کرده و اصطلاحاً نیمه‌ی پر لیوان را نمی‌بینند و بر تخیلات منفی خود پافشاری کرده که درنتیجه فرد کم‌کم توانایی خود را برای دیدن جنبه‌های مثبت از دست داده و به امراض روحی و روانی مختلف دچار می‌گردد. در مقابل افرادی که ویژگی سپاسگزاری و قدردانی را در خود پرورش داده‌اند، درواقع به خود این فرصت را داده‌اند که جنبه‌های دلپذیر زندگی را نیز تجربه کنند. چنین افرادی در زندگی از آرامش و رضایت بیشتری برخوردارند و از لحظه‌لحظه‌ی زندگی خود لذت بیشتری می‌برند. در زندگی برای خود اهدافی دارند و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند و روابط مؤثرتری با دیگران برقرار می‌کنند. زندگی برای آن‌ها مملو از امید و نشاط است امری که سبب بهزیستی روان‌شناختی بهتر نسبت به افرادی می‌گردد که چنین تجربه‌ای ندارند. درمجموع نتایج نشان می‌دهد که بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مؤلفه‌های عفووگذشت، سپاسگزاری قابل پیش‌بینی است و هر چه افراد میزان بیشتری عفووگذشت و سپاسگزاری داشته باشند سطح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی را تجربه خواهند کرد و از سلامت بیشتری برخوردار خواهند بود (Disabato et al., 2017; Lambert et al., 2012).

ماحصل پژوهش‌ها و تحقیقات صورت گرفته در خصوص عفووگذشت و سپاسگزاری بیانگر این واقعیت است که زندگی در دنیای کنونی که مملو از بلایا و مصائب است و افراد در این جوامع با تغییر و تحول گوناگون در ابعاد مختلف فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و... روبرو هستند که سبب بروز شرایطی استرس‌زا برای افراد آن جامعه می‌گردد. اهمیت این مسئله زمانی فزونی می‌یابد که افراد آن جامعه از قشر دانشجویان باشند و همواره برای افزایش سطح دانش خویش نیازمند آرامش باشند و این زمانی محقق می شودکه بتوانند شرایط استرس‌زا را از خود دور کنند تا موجب کاهش سطح بهزیستی روان‌شناختی و افزایش تنش روانی نباشند. در چنین شرایطی عفووگذشت و سپاسگزاری تا حد بالایی می‌تواند راهگشای فرد از ابتلا به ناملایمات و فرورفتن در غرقاب مسائل تنش‌زا باشد؛ بنابراین با توجه به نتایج مندرج در این تحقیق و پژوهش‌های خارجی و داخلی

به این نتیجه می‌رسیم که نقش عفووگذشت و سپاسگزاری بر بهزیستی روان‌شناختی امری مسلّم و منطقی می‌نماید و از اهمیت بالایی برخوردار است (Lee, 2016; Moon & Jung, 2020; L. Toussaint et al., 2016).

ازجمله محدودیت‌های این پژوهش عبارت‌اند از: ۱- محدود بودن این پژوهش به قشر دانشجویان در حال تحصیل، ۲-عدم تعمیم‌پذیری نتایج به دانشجویان فوق‌لیسانس و دکتری به جهت تعداد محدود شرکت‌کننده، ۳-عدم تعمیم‌پذیری با اقشار دیگر جامعه به دلیل عدم تطابق با موقعیت‌های تنش‌زای دانشجویی و ۴-نهایتاً عدم‌حمایت‌های مالی از پژوهش‌هایی این‌چنین که مستلزم صرف زمان زیاد و تاکثیر پرسشنامه‌های متعددی بود که چون پاسخ مناسبی داده نشده بود، کنار گذاشته شدند. با اعتماد به یافته‌های این پژوهش و آنچه در بالا ذکر گردید، پیشنهاد می‌شود: در پژوهش‌های آتی اقشار مختلف مورد سنجش قرار گیرند و چنانچه در مراکز دانشگاهی مورد آزمون مجدد قرار گرفت از همه رشته‌ها و سطوح مختلف علمی اعم از لیسانس، فوق‌لیسانس و دکتری به یک نسبت مورد سنجش قرار گیرد و در نهایت بستر لازم برای ترویج عفو وگذشت در برنامه‌های دانشجویی و جامعه ایجاد گردیده تا شاهد ارتقا و تعالی این مهم در نهادهای دانشجویی و باشیم. در پایان از تمامی افرادی که در این پژوهش با ما همکاری کرده‌اند، سپاسگزاریم.

References

Abad, T. H. N., Kheyroddin, J. B., & Khosroshahi, J. B. (2012). Role of Psychological Capital in Psychological well-being by considering the moderating effects of social capital. *Social Psychology Research, 1*(4), 123-.

Ahadi, B., Setoudeh, M. B., & Habibi, Y. (2013). The comparison of psychological well-being and defense mechanisms in stuttereing and non stuttering students. *Journal of School Psychology, 1*(4), 6-.

Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 19*(1), 107-122.

Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development, 82*(1), 79-90.

Bozorgi, Z. D. (2017). The role of amnesty, gratitude and humility in predicting the mental well-being of the elderly. *Positive Psychology Research, 3*(2), 67-78.

Chen, Y., Harris, S. K., Worthington Jr, E. L., & VanderWeele, T. J. (2019). Religiously or spiritually-motivated forgiveness and subsequent health and well-being among young adults: An outcome-wide analysis. *The journal of positive psychology, 14*(5), 649-658.

Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The journal of positive psychology, 14*(3), 292-302.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies, 9*(1), 1-11.

Dewaele, J.-M., Chen, X., Padilla, A. M., & Lake, J. (2019). The flowering of positive psychology in foreign/second language teaching and acquisition research. *Frontiers in psychology, 10*, 2128.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology, 54*(1), 403-425.

Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cognitive Therapy and Research, 41*(3), 444-458.

Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences, 41*(2), 371-380.

Ebrahimabad, M. A., & Mamizade, M. (2018). An Investigation into the Role of Psychological Flexibility and Hardiness in Explaining Soldier's Psychological Well-Being. *Research in Clinical Psychology and Counseling, 8*(1), 37-51.

Ekhbarati, F. a. B., Simin. . (2016). Prediction of psychological well-being based on family performance and basic psychological needs of students. *Journal of Principles of Mental Health, 18*, 379-374.

Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*(2), 213-233.

Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of adolescence, 32*(3), 633-650.

Jun, W. H., Lee, E. S., & Lee, K. L. (2015). Relationships among Gratitude, Depression, and Psychological Well-being in Clinical Nurses. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 24*(2), 136-144.

Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research, 82*, 81-99.

Khanna, P., & Singh, K. (2016). Effect of gratitude educational intervention on well-being indicators among North Indian adolescents. *Contemporary School Psychology, 20*(4), 305-314.

Khodabakhsh, M. R., & Kiani, F. (2013). Forgiveness and reconsidering its role in nurses' caring behavior and mental-physical health. *Medical Ethics Journal, 7*(23), 11-32.

Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & Emotion, 26*(4), 615-633.

Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*: Oxford University Press, USA.

Lee, E. S. (2016). Moderated effects of coping strategies in the relation between life stress and psychological well-being in university students. *Journal of Korean Public Health Nursing, 30*(3), 470-482.

McCullough, M. E., & van Oyen Witvliet, C. (2002). „The Psychology of Forgiveness". W: Handbook of positive psychology, red. Charles R. Snyder, Shane J. Lopez, 446–458. In: New York, NY: Oxford University Press.

Mehrinejad A, Y. M., & Keshavarz Sarghin M. (2012). The relationship between appreciation and coping styles. *Quarterly Journal of New Thoughts on Education, 7*(4), 95-113.

Moon, H., & Jung, M. (2020). The relationship between a disposition of gratitude, clinical stress, and clinical satisfaction in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*.

Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2019). Within-person relationships among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *Journal of happiness studies*, *20*(3), 883-898.

Norman, K. (2017). Forgiveness: How it Manifests in our Physical Health, Psychological Well-being and Longevity.

Parvaneh, E., Momeni, K., Parvaneh, A., & Karimi, P. (2015). Predicted psychological well-being according to spiritual intelligence and hardiness of students female. *Islam and health journal, 1*(4), 14-20.

Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The humanistic psychologist, 36*(2), 96-112.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166.

Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology, 58*(4), 419-441.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science, 4*(4), 99-104.

Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well–being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences, 359*(1449), 1383-1394.

Sadoughi, M., & Hesampour, F. (2018). Predicting the Psychological Well-being of Kashan's Medical Sciences Students Based on Forgiveness Components. *Iran Journal of Nursing, 30*(110), 1-10.

Saraii, R. S., Amirshahi, M., Jouybari, L., & Sanagoo, A. (2017). The Relationship of Religious Beliefs and Psychological Well-being with Happiness in Psychology Students of Sari Islamic Azad University- 2016. *Journal of Educational Studies (NAMA), 5*(10), 13-19.

Shemshadi, H., Yazdi, S. M., & Banijamali, S.-S. (2018). The Effect of Training Program Based on Appreciation on Existential Anxiety among University students. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, *14*(1), 23-40.

Singh, H., & Sharma, U. (2018). Effect of forgiveness on psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology, 9*(2), 258-262.

Slade, M. (2010). Mental illness and well-being: the central importance of positive psychology and recovery approaches. *BMC health services research*, *10*(1), 1-14.

Soltani Benavandi, E., Khezri Moghadam, N., & Baniasadi, H. (2017). Investigating in Positive Psychology Variables: Foresight The Academic Buoyancy Based on The Meaning of Life. *Education Strategies in Medical Sciences, 10*(4), 277-287.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., . . . Roberts, J. C. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality, 73*(2), 313-360.

Toussaint, L., Shields, G. S., Dorn, G., & Slavich, G. M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of health psychology*, *21*(6), 1004-1014.

Toussaint, L. L., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2016). Forgiveness, stress, and health: A 5-week dynamic parallel process study. *Annals of Behavioral Medicine*, *50*(5), 727-735.

Van der Wal, R. C., Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. (2016). Interpersonal forgiveness and psychological well-being in late childhood. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, *62*(1), 1-21.

Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, *42*(2), 160.

Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020). *The Role of Forgiveness on Psychological Well-Being in Adolescents: A Review.* Paper presented at the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019).

Yárnoz-Yaben, S., Garmendia, A., & Comino, P. (2016). Looking at the bright side: Forgiveness and subjective well-being in divorced Spanish parents. *Journal of happiness studies*, *17*(5), 1905-1919.